



# "ЖИЗНЬ БЕЗ ТРЕВОГИ"

Мастер-класс

# Паксеваткина Виктория Юрьевна



- Клинический психолог
- Супервизор
- Преподаватель психологии
- Эксперт СМИ
- Опыт работы заведующей отделением экстренной психологической помощи 25 лет
- Автор книг
- Автор и ведущая онлайн курса "10 шагов к жизни свободной от панических атак"
- Учредитель психологического центра "Катализатор"
- Член Ассоциации КПТ
- Организатор конференций и фестивалей



COGNITIVE  
BEHAVIOR  
THERAPY

# CERTIFICATE OF TRAINING ATTENDANCE

*presented to*

## VIKTORIIA PAKSEVATKINA

for completion of the 18-hour training

### CBT for Anxiety

Presented for Association for Cognitive and Behavioral Psychotherapy

on October 10-12, 2023

Allen Miller, PhD  
Director, CBT Programs

Judith S. Beck  
President, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

# ТРЕВОГА

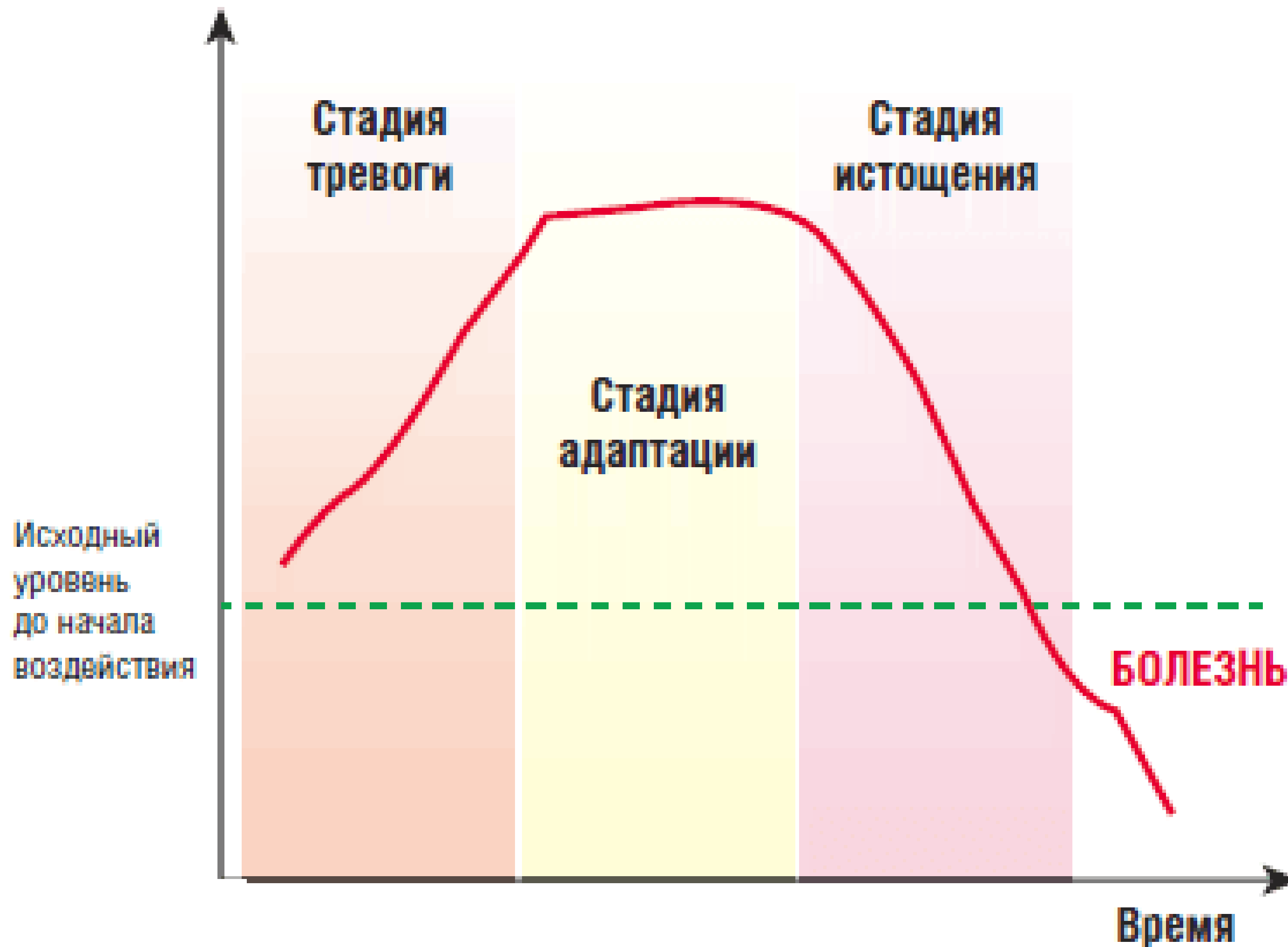
представляет собой достаточно длительный и нечетко сформулированный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справится.

Тревога — отрицательно окрашенная эмоция, которая характеризуется, с одной стороны, субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, а с другой — физиологическими изменениями в организме.

Тревога связана с мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально опасной ситуации.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ТРЕВОГИ

- чрезмерные переживания без повода или по незначительной причине;
- предчувствие беды;
- необъяснимый страх, перед каким-либо событием;
- чувство незащищенности;
- неопределенный страх за жизнь и здоровье (личное или членов семьи);
- восприятие обычных событий и ситуаций, как опасных и недружелюбных;
- подавленное настроение;
- ослабление внимания, отвлечение на тревожные мысли;
- сложности в учебе и работе из-за постоянной напряженности;
- повышенная критичность к себе;
- «прокручивание» в голове собственных действий и высказываний, повышенные переживания по этому поводу;
- пессимизм.



# ГЛАВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕВОГИ

1. преувеличение опасности  
(катастрофизация)

2. занижение ресурсов  
(Я не справлюсь!)

3. смещение фокуса внимания  
-гипербдительность  
-самомониторинг

4. тревога о тревоге

5. Поиск безопасности  
- охранительное поведение  
-избегание  
-гиперкомпенсация

# **ТРЕВОЖНОСТЬ**

**Тревожность - психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.**

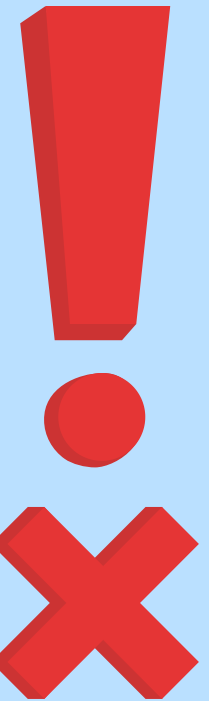
**Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.**



# ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

- Особенности воспитания и социальная среда.
- Ситуации, связанные с риском для жизни и здоровья.
- Повторяющиеся и хронические стрессы.
- Отсутствие физических нагрузок.
- Тяжелые соматические заболевания.
- Врожденные особенности нервной системы.
- Гормональные нарушения.
- Неправильное питание и дефицит витаминов.
- Органические поражения головного мозга, при которых нарушается кровообращение и питание мозговой ткани.

**ИСКЛЮЧИТЬ**

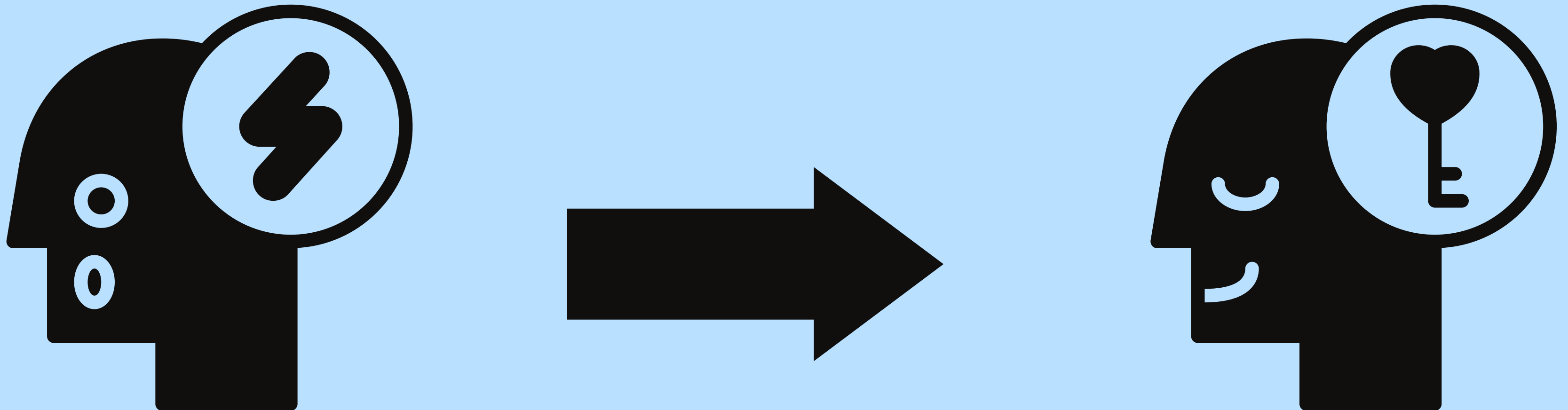


**КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ  
СПРАВЛЯТЬСЯ С  
ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ  
ТРЕВОГОЙ**



# РЕШАЕМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО 2 ЗАДАЧИ:

1. Научиться снижать уровень тревоги в моменте
2. Работа "на перспективу", стать "менее тревожным"



# ПРИНЯТИЕ ТРЕВОГИ - это отказ от борьбы с тревогой

Что значит «борьба с тревогой»? В первую очередь, это само убеждение, что её быть не должно. Что у здоровых людей нет тревоги, а те, у кого она есть, больны. Рассуждая так, мы лишь усиливаем эмоциональное напряжение.

- у любого человека может появляться тревога
- да, у меня есть тревога, это неприятно, но моя тревога не может причинить мне вреда ( "Пожарная сигнализация")
- тревога не в состоянии помешать мне заниматься тем, чем мне хочется, и получать удовольствие от жизни ("Разбитая коленка")

# 3-х шаговая техника принятия эмоций

**Шаг№1: Наблюдаем.** Просканируйте свое тело и отметьте, где Вы чувствуете тревогу. Понаблюдайте за этим ощущением, как любопытный ученый, сделавший интересное открытие. Где это ощущение? Как глубоко оно проникло? Какой оно формы? Какого цвета? Сильное или слабое? Статично или движется? Пульсирует или вибрирует? Теплое или прохладное? Никакой оценки, просто наблюдение.

**Шаг№2: Дышим.** Направляем дыхание к своему ощущению и вокруг него, словно вы пытаетесь «выдышать» для него дополнительное пространство.

**Шаг№3: Позволяем.** «Позволять» - значит не мешать ощущению находиться там, где оно возникло, даже если оно кажется вам неприятным. Иными словами, вы даете ему спокойно существовать. Оставайтесь сосредоточенными на ощущении до тех пор, пока борьба не утихнет полностью.

# ТЕХНИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИВЫЧНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Прогрессивная мышечная релаксация
- Техники контролируемого дыхания
- Майндфулнесс -техники осознанности (техника 5-4-3-2-1)
- Медитация
- Физическая активность и йога
- Мониторинг настроения (замечать закономерности и ситуации повышенного риска)
- Поведенческая активация (планировать активность и замечать взаимосвязь между деятельностью и настроением) - техника ППП (Полезное, Приятное, Похвальное)

# ТЕХНИКИ ИЗМЕНЕНИЯ МЫСЛЕЙ

$$\text{Тревога} = \frac{\text{Масштаб проблемы}}{\text{Ресурсы для совладания}}$$

# Руминации - это навязчивые мысли

- Повторяющееся беспокойство о том, что произойдет что-то плохое, потому что это случилось в прошлом
- Проговаривание (вслух или про себя) фраз из прошлых разговоров и ситуаций, которое повторяется снова и снова (так называемая «мысленная петля»)
- Эти мысли могут сильно повлиять на настроение в целом
- Сложно перестать думать об одном и том же
- После того, как эти размышления закончены, никакого полезного вывода или решения не появляется
- Много вопросов из серии "почему все так?", "почему это происходит именно со мной?", "почему я не сделал(а) по-другому тогда?"

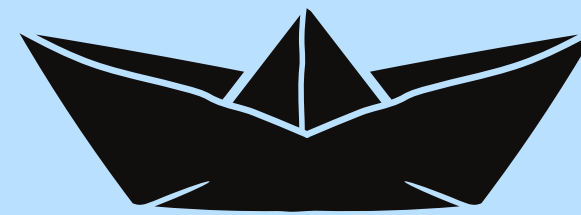
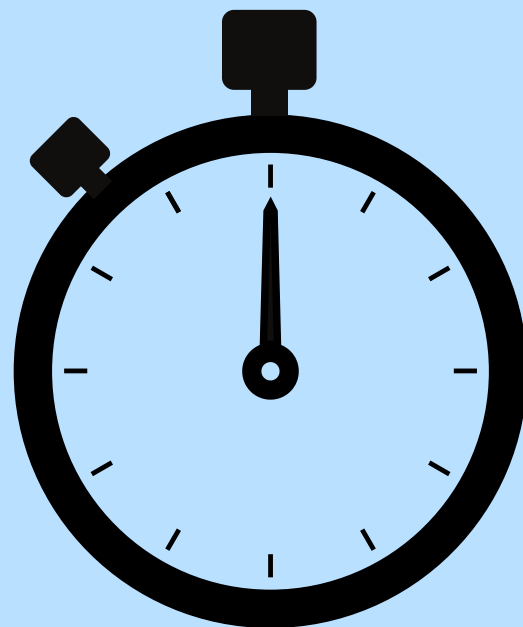
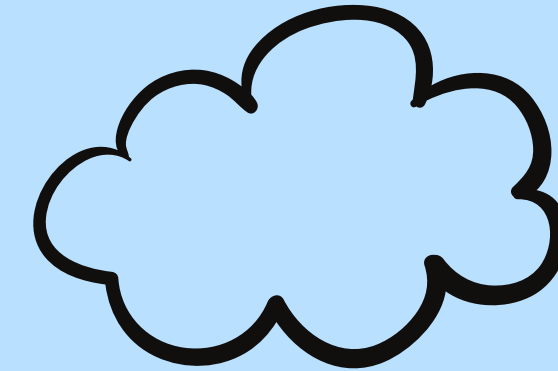
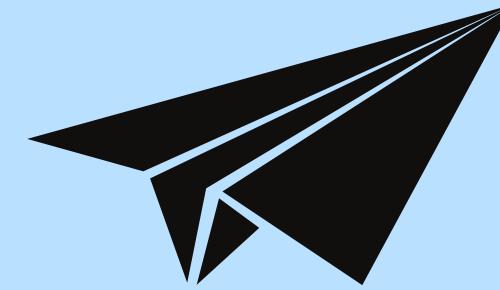


# Остановка мыслей — техника «Стоп»

1. Составить список наиболее распространенных навязчивых мыслей и ситуаций, при которых они чаще всего появляются.
2. Записать 3—4 успокаивающие мысли или представления, например, об отпуске, представление о приятном фильме.
3. Просим, чтобы клиент их вызвал и дал нам знак. Потом мы очень громко и энергично крикнем: «Стоп!!!». Клиент, как правило, испугается, его навязчивые мысли прервутся.
4. Эту процедуру мы повторим несколько раз, а затем поручим пациенту, чтобы после команды «Стоп» он думал об утешительной мысли.
5. В качестве домашнего задания пациент тренируется самостоятельно, сам себе кричит: «Стоп!»
6. После того как он эту процедуру освоит, будет все тише говорить команду, пока, наконец, не перейдет на спокойный голос, затем на шепот, а потом будет мысленно повторять команду.

# Другие техники работы с навязчивыми мыслями

1. Упражнение "Белая комната"
2. Техники "отпускания" мыслей
3. Упражнение "Таймер"

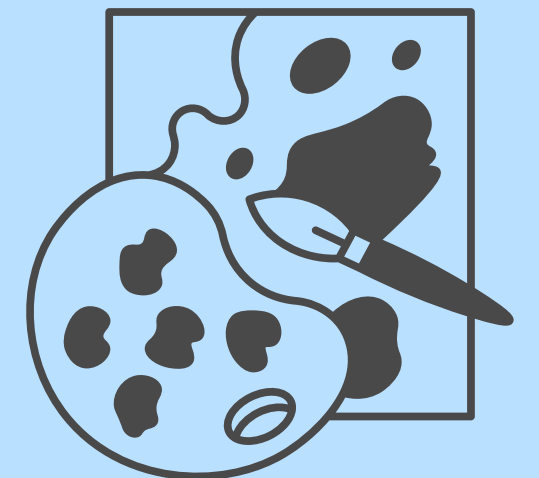


# Смещение фокуса внимания

- сканирование со знаком "+"

Что у меня хорошо (в теле/в жизни/ресурсах)

- фокусировка на рутинных делах
- физическая активность
- хобби и приятные занятия



## КОНТАКТЫ:



[https://vk.com/psiholog\\_v.paksevatkina](https://vk.com/psiholog_v.paksevatkina)



+79533298112



[https://t.me/Psycholog\\_Viktoriiia](https://t.me/Psycholog_Viktoriiia)